

**Yoga und Wandern
im Kloster Seeon
am 21. April 2012**
*in Kooperation mit der
Yogaschule Heidi Retzer
Weiher 4, 83301 Matzing*



© Fotostudio Christoph Vohler, München

**„Stress ade“ und „Bewusstsein stärken“
mit einem Yogaprogramm, das beruhigend und entspannend wirken und die eigene
Achtsamkeit stärken kann**

Nehmen Sie sich einen Tag Auszeit und tanken Sie Kraft und Lebensfreude auf. Während der Yogastunden praktizieren Sie sanfte Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und lernen Entspannungsmethoden kennen, die Körper, Geist und Seele harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen können. An diesem Tag unternehmen wir außerdem eine meditative Wanderung auf festen Wegen um durch bewusstes Gehen die Sinne wahrnehmen und die Ruhe und Stille der Natur genießen zu können. Lassen Sie den Tag mit einer geführten Meditation ausklingen. Dieses Tagesseminar ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ein weiteres Seminar findet am 3. März statt. Beide Veranstaltungen können auch einzeln gebucht werden.

Tagesablauf:

10.00 - 12.00 Uhr Begrüßung und Yoga
12.00 – 13.15 Uhr Zeit fürs Mittagessen
13.15 – 14.45 Uhr meditative Wanderung
15.00 – 17.00 Uhr Yoga und Abschlussmeditation
Mittagessen exklusive.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann ein Tisch fürs Mittagessen reserviert werden.

Leistungen:

- 2 x mind. 90 Minuten Yoga
- Meditative Wanderung ca. 1,5 h
- Abschlussmeditation
- Ganztägige Betreuung durch Heidi Retzer

Seminargebühr 58,- €

Anmeldeschluss: 18. April 2012

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Decke fürs Yoga, Matten können kostenfrei ausgeliehen werden. Für die Wanderung wetterfeste Kleidung und feste Schuhe.

Stornobedingungen:

Die Abmeldung kann bis zum Ablauf der Anmeldefrist ohne Zahlungsverpflichtung rückgängig gemacht werden. Bei Abmeldung nach Ablauf der Abmeldefrist ist die volle Kursgebühr fällig.

Sichern Sie sich schnell Ihren Platz:
Volkshochschule Trostberg e.V.
Heinrich-Braun-Straße 6
83308 Trostberg
Tel. (08 62 1) 6 49 39-0
Fax (08 62 1) 6 49 39 -20

Die **vhs**
Volkshochschulen



Volkshochschule Trostberg e V.
Heinrich-Braun-Str. 6
83308 Trostberg
www.vhs-trostberg.de

Yoga & Wandern im Kloster Seeon

am 21. April 2012

Anmeldung R4214T

Hiermit melde ich (melden wir) uns verbindlich an und erteile (erteilen) gleichzeitig Einzugsermächtigung für die Seminargebühr

1. Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ Ort _____

Telefon: _____ Fax _____

E-Mail-Adresse: _____

Bank: BLZ: _____ Konto-Nr. _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich (erkennen wir) die Vertrags/Rücktrittbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich (haben wir) Kenntnis genommen.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

bitte abtrennen ✂.....

2. Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ PLZ Ort _____

Telefon: _____ Fax _____

E-Mail-Adresse: _____

Bank: BLZ: _____ Konto-Nr. _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich (erkennen wir) die Vertrags/Rücktrittbedingungen als verbindlich an. Von deren Wortlaut habe ich (haben wir) Kenntnis genommen.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

bitte abtrennen ✂.....